

低血糖（1）

糖尿病は高血糖が持続する病気です。その治療として経口血糖降下剤やインスリンを使用することがあります。

しかし、時に血糖が下がり過ぎることがあります。それを低血糖といいます。

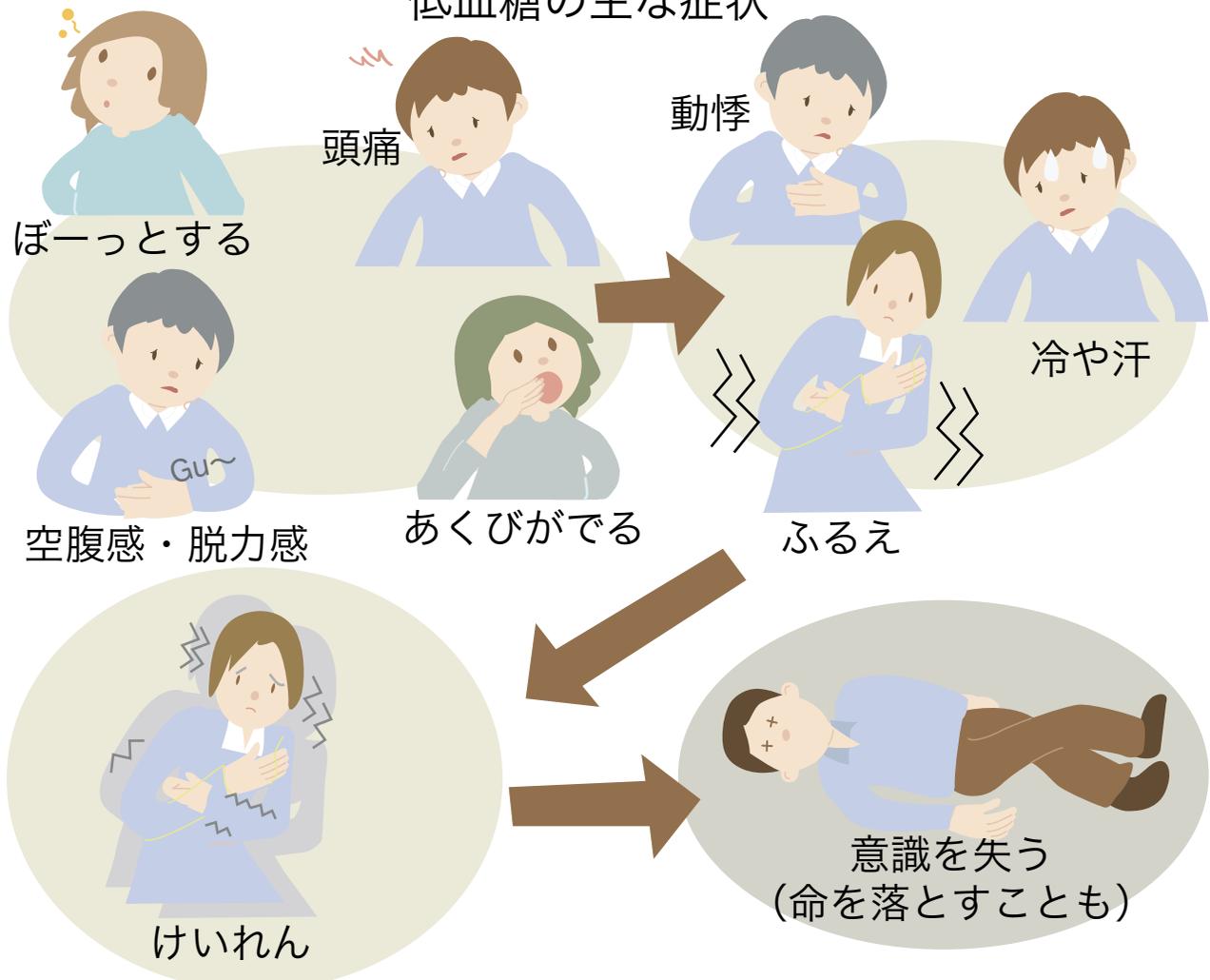
1. 低血糖になるとどうなるか

ブドウ糖は生きていくために必要不可欠な栄養素です。

低血糖を起こし体の中のブドウ糖が少なくなるとさまざまな症状がでてきます。低血糖の主な症状は下図の様ですが、症状の出方はひとりひとりかなり違います。ご自分の症状を知っておくことはとても重要です。

日頃、血糖が低めの方は低血糖症状がでるのが遅れることがあります。

低血糖の主な症状



2. 低血糖を予防するために

- ・ 経口血糖降下剤を服用またはインスリン注射をしたら、時間を空け過ぎずに食事をとりましょう。
- ・ 食事と食事の間隔を空け過ぎないようにしましょう。
- ・ 空腹時の運動、入浴はさけましょう。
- ・ 必要に応じ激しい運動前、就寝前に捕食（表1を1～2単位）をとりましょう。